



## MELOCOTONES, FRESCOS

Fecha: Diciembre 2012

Código: 900205

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los melocotones frescos están clasificados Grado 1 o mejor por USDA.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los melocotones están empacados en bolsas de 1 libra.
- Hay alrededor de 3 a 4 melocotones medianos por libra. Una libra hace alrededor de 2 ½ tazas de melocotones en rodajas o picados, o 1 ½ taza de melocotones cocidos y hechos puré.

### ALMACENAMIENTO

- Los melocotones maduros deben ser guardados en el refrigerador en una bolsa plástica por hasta 5 días.
- Almacene los melocotones cocidos en un recipiente hermético que no sea metálico en el refrigerador.
- Para más información de cómo almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor ver: [http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107\\_N\\_SLP\\_CACF\\_SFSP\\_CSFP\\_FDPIR\\_TEFAP\\_CI-StorandInvMgmt.pdf](http://www.fns.usda.gov/fdd/policymemo/pmfd107_N_SLP_CACF_SFSP_CSFP_FDPIR_TEFAP_CI-StorandInvMgmt.pdf)

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Lave los melocotones bajo agua fría para sacar la suciedad de la cascara.
- Si pela o corta los melocotones para una receta, rocíelos con jugo de limón o de naranja para evitar que se oscurezcan.
- Si una receta pide melocotones pelados, corte los melocotones en mitad y métalos en agua hirviendo por 30 segundos o hasta que la cáscara se afloje. Saque los melocotones con una cuchara y métalos en agua fría. La cáscara se caerá fácilmente.
- Si los melocotones están muy duros y necesitan madurarse, colóquelos en una bolsa de papel cerrada holgadamente a temperatura ambiente. Revise diariamente hasta que estén listos para comer.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Los melocotones son un aperitivo muy sabroso y pueden comerse enteros, picados o en rodajas.

- Agregue melocotones picados al yogur, cereal frío o avena para añadir sabor y endulzarlo.
- Los melocotones pueden ser mezclados a la masa de panqueques, waffles, muffins o pan.
- Para un aperitivo dulce, ponga 1 taza de melocotones en la licuadora con 1 taza de yogur simple o de vainilla bajo en grasa o yogur congelado y mezcle hasta que estén batidos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de melocotones (o 1 melocotón pequeño) equivale a ½ taza del Grupo de Frutas de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es de alrededor de 2 tazas de fruta.
- ½ taza de melocotones frescos, provee el 10% de la cantidad recomendada de vitamina C.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Enjuague los melocotones en agua fría y séquelos antes de comerlos.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (77g) melocotón fresco en rodajas

#### Cantidad Por Porción

Calorías	30	Calorías de Grasas	0
<b>% de Valor Diario*</b>			
<b>Total Grasas</b> 0g			<b>0%</b>
Grasa Saturada	0g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i>	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	0mg		<b>4%</b>
<b>Total de Carbohidratos</b>	7g		<b>2%</b>
Fibra Dietética	1g		<b>5%</b>
Azúcar	6g		
<b>Proteína</b>	1g		
Vitamina A	5%	Vitamina C	10%
Calcio	0%	Hierro	2%

\*Los porcentajes de Valor Diario se basan en una dieta de 2,000 calorías

## BATIDO DE MELOCOTÓN Y BANANA

RINDE ALREDEDOR DE 3 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 banana, pelada y en rodajas
- 2 melocotones, pelados y en rodajas
- ½ taza peras enlatadas, escurridas
- 1 taza leche sin grasa (o 1 taza leche baja en grasa)

### Preparación

1. Combine banana, melocotones, peras enlatadas y leche en una licuadora.
2. Mezcle hasta que estén batidos.

#### Información Nutricional para una porción (alrededor de 1 taza) de Batido de Melocotón y Banana

<b>Calorías</b>	110	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	20g	<b>Vitamina C</b>	8mg
<b>Calorías de Grasas</b>	0	<b>Sodio</b>	40mg	<b>Proteína</b>	4g	<b>Calcio</b>	110mg
<b>Grasa Total</b>	0.5g	<b>Total Carbohidratos</b>	26g	<b>Vitamina A</b>	62 ER	<b>Hierro</b>	0mg
<b>Grasa Saturada</b>	0g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

*Receta adaptada de Food.com*

## PANECILLOS DE MELOCOTÓN HORNEADOS

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 taza de mezcla de panadería baja en grasa
- 1 taza de leche sin grasa (ó 1 taza leche baja en grasa)
- ½ cucharadita nuez moscada (si lo desea)
- 4 cucharadas margarina, derretida
- ¾ taza azúcar
- 1 ½ libra melocotones frescos en rodajas (alrededor de 6 melocotones)

### Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Mezcle la mezcla de panadería con la leche. Si usa nuez moscada, también agréguela. Incorpore la margarina, mezclando hasta que esté combinada.
3. Vierta la masa en una bandeja de hornear de 8x8 pulgadas.
4. Combine azúcar y melocotones y con una cuchara distribuya la masa en una bandeja de hornear (no los mezcle juntos).
5. Hornee por 50 minutos o hasta que estén dorados.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Bísquets de Melocotón Horneados

<b>Calorías</b>	250	<b>Colesterol</b>	10mg	<b>Azúcar</b>	35g	<b>Vitamina C</b>	6mg
<b>Calorías de Grasas</b>	80	<b>Sodio</b>	160mg	<b>Proteína</b>	3g	<b>Calcio</b>	78mg
<b>Grasa Total</b>	8g	<b>Total Carbohidratos</b>	44g	<b>Vitamina A</b>	117 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	2.5g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada de Food.com*